

Tai'Chi - Grundform

Teil 2, Himmel

Figuren 22- 65, Übersicht:

- 22 Den Tiger umarmen
- 23 Lui – Jai – On
- 24 Yin-Yang Fisch
- 25 Push in die Diagonale
- 26 Faust unter Ellenbogen
- 27 5 Affen
- 28 Drehung und Flug in die Diagonale
- 29 Hände heben
- 30 Lui
- 31 Ellenbogenstoss
- 32 Kranich
- 33 Kniestreifen links
- 34 Nadel auf den Meersboden setzen
- 35 Fächer
- 36 Drehung und Faustschlag
- 37 Kinnhacken
- 38 Pan - lan - chui
- 39 Türe öffnen
- 40 Schritt mit links und Flug in die Diagonale
- 41 Peng nach Osten
- 42 Lui - Jai - On
- 43 Yin Yang Fisch
- 44 Peitsche
- 45 4 Wolken
- 46 Peitsche
- 47 Das Pferd locken
- 48 Kick mit rechtem Aussenrist

- 49 Kick mit linkem Aussenrist
- 50 Drehung und Kick mit linker Ferse
- 51 Kniestreifen links und rechts
- 52 Schritt mit links und tiefer Box
- 53 Drehung und Faustschlag
- 54 Kinnhacken
- 55 Pan - lan - chui
- 56 Kick mit rechter Ferse
- 57 Buddha-Hand
- 58 Den Tiger schlagen
- 59 Kick mit rechter Ferse
- 60 Mit den Fäusten die Ohren des Gegners treffen
- 61 Kick mit linker Ferse
- 62 Drehung und Kick mit rechter Ferse
- 63 Pan - lan - chui
- 64 Türe öffnen und schliessen
- 65 Hände kreuzen

Ende Teil 2

Fortsetzung Teil 3, Mensch

Tai'Chi - Grundform

Teil 2, Himmel

Zeichen und Abkürzungen:

- / Gleichzeitig, kurz verzögert
- ; Nacheinander, darauf folgend
- TT Tantien (Manipura Chakra, Sonnen Geflecht)
- B Blick
- HF Handfläche
- LH linke Hand
- RH rechte Hand
- F Finger
- LF linker Fuss
- RF rechter Fuss
- FS Fuss-Spitze
- N Richtung Nord
- S Richtung Süd
- O Richtung Ost
- W Richtung West
- NO Richtung Nord-Ost
- NW Richtung Nord-West
- SO Richtung Süd-Ost
- SW Richtung Süd-West
- FL Hand Position „Fair Lady“
- h horizontal, waagrecht